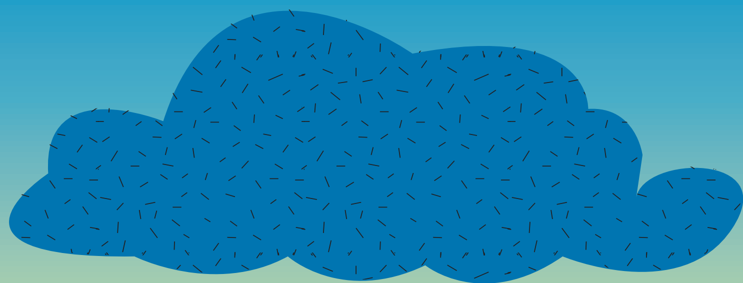


HANDLEIDING ROUTE 12+

Opvoedspel over tabak, alcohol en drugs voor etnisch culturele minderheden

Tussen december 2013 en mei 2015 coördineerde VAD in samenwerking met ViGeZ een Vlaams project rond opvoedingsondersteuning voor Etnisch Culturele Minderheden (ECM) over de thema's alcohol, tabak en drugs. Dit preventieproject voor ouders werd concreet uitgewerkt door 6 pilootregio's, telkens bestaande uit een TAD-preventiewerker en intermediair uit de ECM-sector (vb. integratiedienst, zelforganisatie, …). Het resultaat van deze samenwerkingen is een aanbod van zes lokaal uitgewerkte en geëvalueerde methodieken. De methodieken (met bijhorende materialen) zijn erop gericht de opvoedingsvaardigheden van ouders te versterken om TAD-gebruik van hun kinderen te voorkomen of uit te stellen. De methodieken zijn geschikt voor diverse ECM-groepen. Ze nemen als vertrekpunt de diversiteit binnen het gezinsleven in Vlaanderen. Een volledig overzicht van de methodieken vindt u onder het materiaal op www.vad.be, via de zoekterm 'ECM'.

Colofon

Auteur

Ellen Van Vooren, CGG Waas & Dender

Met dank aan

ODiCe (Oost-Vlaams Diversiteitscentrum)

Scola Vitae (Rwandese groep)

Lay-out cover, print en afwerking

Marjolein Huygels

Foto's en afbeeldingen

Shutterstock

Verantwoordelijke uitgever

F. Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

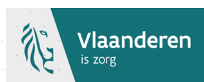
wettelijk depotnummer: D/2015/6030/4











VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw

Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

HANDLEIDING

ROUTE 12+

Een van de mythes die bij ouders leeft, is dat ze geen invloed hebben op het gedrag van hun kind. Ouders hebben echter wel een belangrijke rol in het uitstellen van alcoholgebruik en het voorkomen van tabak– en druggebruik, maar weten vaak niet hoe deze invloed uit te oefenen. Vaak blijkt dat ouders van etnisch-culturele minderheden (ECM) minder gebruik maken van het preventieve aanbod over opvoeding(sondersteuning). Aan de hand van deze spelmethodiek wordt getracht op een laagdrempelige en interactieve manier de ouders van ECM bewust te maken van hun rol in het stimuleren van gezonde keuzes inzake tabak, alcohol en drugs.

Onderzoek heeft uitgewezen dat ouders van ECM dezelfde opvoedingsvragen hebben als autochtone families. Het is echter nog weinig onderzocht of traditionele, effectieve opvoedingsinterventies ook bruikbaar zijn bij ECM. Op basis van deze vaststelling werd gekozen voor het aanpassen van bestaande interventies. De spelmethodiek is gebaseerd op de vorming 'Als kleine kinderen groot worden' (VAD, 2013). De basisprincipes van opvoedkunde en opvoedingsondersteuning dienen als uitgangspunt om over het onderwerp tabak, alcohol en drugs te praten. Daarnaast ligt de nadruk op het inschatten van risico's en het herkennen van signalen van druggebruik bij jongeren.

"Route 12+" is een interactief spel waarbij dialoog, discussie en het voeren van groepsgesprekken centraal staan. Met deze werkvorm wil de begeleider dialoog tussen ouders over opvoeding, tabak, alcohol en drugs stimuleren. De begeleider kan er ook voor kiezen om informatie te geven over de verschillende producten. Het spel bestaat uit fotomateriaal en spelkaarten in de taal van de groep. Het spel kan gebruikt worden met mensen die de Nederlandse taal niet of weinig beheersen.

DOELSTELLING

Ouders van ECM zijn zich bewust van hun preventieve mogelijkheden om niet-gebruik te stimuleren en de beginleeftijd van gebruik uit te stellen. Ouders voelen zich gesterkt in hun opvoedende rol t.a.v. middelengebruik.

Na "Route 12+"

- zijn ouders beter in staat om risico's in te schatten.
- zijn ouders beter in staat om signalen te herkennen.
- kunnen ouders open en ondersteunend communiceren over moeilijke onderwerpen.
- weten ouders hoe ze grenzen kunnen stellen.
- weten ouders hoe ze afspraken kunnen handhaven.

DEELNEMERS

"Route 12+" is een spel voor ouders uit ECM en ouders uit kansengroepen met kinderen tussen 12 en 18 jaar.

Route 12+ is beschikbaar in een Nederlandse, Franse, Engelse, Arabische, Turkse, Russische, Spaanse, Poolse en Roemeense versie. Het spel kan dus ook gebruikt worden bij ECM die de Nederlandse taal niet of weinig beheersen.

De aanbevolen grootte van een groep is 10 ouders. Een actieve deelname van elke deelnemer is vereist voor een goed verloop van het spel. Een kleine groep deelnemers biedt veiligheid en kansen om meningen te delen.

BEGELEIDING

De begeleiding van het spel gebeurt best door een preventiewerker TAD, in samenwerking met een sleutelfiguur uit de ECM-doelgroep. Beiden kunnen de methodiek samen voorbereiden en hun expertise (rond TAD enerzijds, rond culturele gevoeligheden anderzijds) bundelen.

Samenwerking met een ECM-begeleider zorgt voor minder uitval. De ECM-begeleider kan de methodiek aanpassen aan de doelgroep op vlak van cultuur en taal.

TIPS VOOR DE BEGELEIDER

- Je hoeft geen expert van tabak, alcohol en drugs te zijn. Wel is het belangrijk dat je voldoende kennis hebt over het spel vooraleer je eraan begint.

- Probeer in te schatten wat er in de groep leeft en speel daar flexibel op in. Geef bijvoorbeeld prioriteit aan thema's waar meer vragen over zijn.

- Investeer in het creëren van een veilige omgeving waarin de ouders vrij durven spreken. Neem tijd voor een voorstellingsronde en stel je zelf toegankelijk op. Peil bij de start van de vorming naar de verwachtingen van de ouders zodat alles aan bod komt wat ze willen horen.

- Moedig iedereen aan om actief deel te nemen en geef positieve feedback wanneer het vlot loopt. Durf anderzijds aan te geven als je het gesprek liever een andere richting ziet uitgaan. Durf discussies stopzetten als dezelfde argumenten al te vaak herhaald worden. Het is immers ook de taak van de begeleider om de tijd in de gaten te houden en te zorgen dat alle thema's aan bod komen.

OPBOUW

"Route 12+" neemt de ouders mee doorheen de wereld van de jongere van 12 tot 18 jaar. De ouders 'verplaatsen' zich over het spelbord van thema tot thema met een pion. Verzet telkens de pion op het spelbord wanneer je naar een nieuw thema gaat. Op die manier hebben ouders het overzicht over de hele sessie en wordt visueel getoond in welk thema men zit.

Belangrijke en centrale plaatsen in het leven van de jongere worden gebruikt om het verhaal van 4 jongeren te vertellen. Deze jongeren komen op verschillende plaatsen en in verschillende situaties in aanraking met het thema tabak, alcohol en drugs. Elke locatie heeft als doel om een bepaald inzicht over tabak, alcohol of drugs te verschaffen.

Bij de start van het spel wordt het aangeraden om een kort onthaal te organiseren waar ouders met elkaar een gesprek kunnen voeren. Tijdens dit onthaal kan er filmmateriaal worden afgespeeld als inleiding. (zoek op ECM in de VAD-materialen op www.vad.be)

De begeleider volgt best deze weg:

- De bushalte: Ouders beseffen dat waarden en normen verschillen en kunnen beter risico's inschatten.
- De school: Ouders herkennen signalen van gebruik.
- Thuis: Ouders weten wat belangrijk is als ze een gesprek aangaan met de jongere.
- Nachtleven: Ouders weten hoe ze regels en afspraken kunnen maken met de jongere.
- Vrijetijd: Ouders weten wat ze moeten doen als de regels niet nageleefd worden.
- Familie: Ouders reflecteren over het spel

SPELMATERIAAL



Vormingsmap "Route 12+"

1 spelbord

1 pion

Spelkaarten

Benodigdheden optioneel:

Flip-over en stiften

Installeer voor de ouders aankomen een informatiestand met folders die ze kunnen inkijken of meenemen. (zie materialen op www.vad.be)

VOORZIENE TIMING SPEL

Wanneer je “Route 12+” wil spelen, voorzie je best 3 uur.

1. ONTHAAL: 20 minuten
2. VERWELKOMING: 15 minuten
3. BUSHALTE: 30 minuten
4. SCHOOL: 30 minuten

   PAUZE

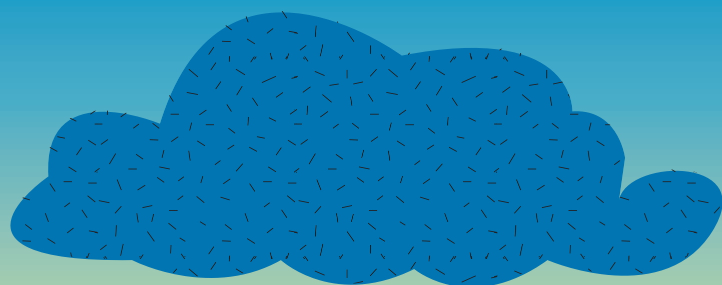
5. THUIS: 30 minuten
6. NACHTLEVEN: 20 minuten
7. VRIJE TIJD: 20 minuten
8. FAMILIE: 15 minuten

WERVING OUDERS

Uit de praktijk blijkt dat ouders van ECM minder gebruik maken van het preventieve aanbod over opvoedingsondersteuning. De ouders vinden vaak op zichzelf niet de weg naar de zorgvoorzieningen en zijn vaak moeilijk te bereiken. Om voldoende deelnemers te vinden voor het spel is het van belang om vindplaatsgericht te werken.

- Huisbezoeken: een mogelijkheid om ouders van ECM te bereiken is bij hen thuis het spel aan te bieden.
- Sleutelfiguren: sleutelfiguren zijn mensen die door hun centrale positie, algemene bekendheid of grote waardering binnen hun zelforganisatie of gemeenschap een belangrijke rol kunnen spelen om bepaalde onderwerpen bespreekbaar te maken en ECM-ouders te bereiken.
- Informele netwerken: ontmoetingsplaatsen in de publieke sfeer (pleinen, markten, de schoolpoort en openbare eetgelegenheden) of in de privésfeer.
- Formele netwerken: ontmoetingsplaatsen zoals zelforganisaties en gebedshuizen. Een ideaal wervingskanaal om ECM-ouders te werven.

Aansluiting zoeken bij bestaande netwerken en organisaties is zeer belangrijk. Ouders uit ECM worden moeilijk bereikt met de traditionele manier van werving (folders, internet, …). Bestaande netwerken en organisaties kunnen helpen bij de bekendmaking.



HOOFDSTUK 1
VERWELKOMING

HOOFDSTUK 1
VERWELKOMING

THEMA

Verwelkoming

Voorstelling van het spel

MATERIAAL

Optioneel papier voor naambordjes

UITLEG OPDRACHT

Heet de ouders welkom op de bijeenkomst over tabak, alcohol en drugs en opvoeden.

Licht het programma toe.:

" Het spel dat we vandaag gaan spelen heet "Route 12+".
Het gaat over de rol die ouders hebben in het stimuleren van gezonde keuzes inzake tabak, alcohol en drugs.

Het spel neemt jullie mee in de leefwereld van jongeren. Christophe, Marie, Louis en Filip zijn jongeren tussen 12 en 18 jaar. Ze worden op verschillende plaatsen en tijdstippen geconfronteerd met het thema tabak, alcohol en drugs.

Aan de hand van verhalen van deze jongeren zal informatie meegegeven worden over tabak-, alcohol-, en druggebruik. We gaan in dit spel concrete tips geven om een open gesprek te voeren met de jongere, regels op te stellen en regels te handhaven.

We willen echter geen pasklaar antwoord geven over de manier waarop ouders het thema tabak, alcohol en drugs moeten aanpakken. Elke jongere verschilt en elke ouder heeft een andere stijl van opvoeden. Ouders zijn de experts. Jullie kennen jullie kinderen als geen ander en weten dan ook best wat wel of niet zal werken ".

OPDRACHT

Ouders zichzelf laten voorstellen.

- Naam van de ouders?
- Hoeveel kinderen heeft u? Welke leeftijd hebben ze?
- Gezinssamenstelling?
- Praat je wel eens met je puber over tabak, alcohol of drugs?
- Specifieke verwachtingen?

Hou er rekening mee dat er genoeg wordt stilgestaan bij de belangrijkste verwachtingen van de ouders. Als er verwachtingen zijn waar je niet aan kan voldoen, is het belangrijk dat je dit als begeleider nu al meegeeft.

KERNBOODSCHAP

"Vooraleer we aan het spel beginnen is het belangrijk dat er een veilige omgeving is waarin we over het onderwerp tabak, alcohol en drugs kunnen praten. Wanneer we praten over het thema tabak, alcohol en drugs gebruiken we het letterwoord PIKAL. Elke letter staat voor een afspraak die we met de groep maken."

Privacy. Wat in de groep besproken wordt, blijft in de groep.
Persoonlijke verhalen worden niet doorverteld, niet door de begeleider en niet door de ouders in de groep.

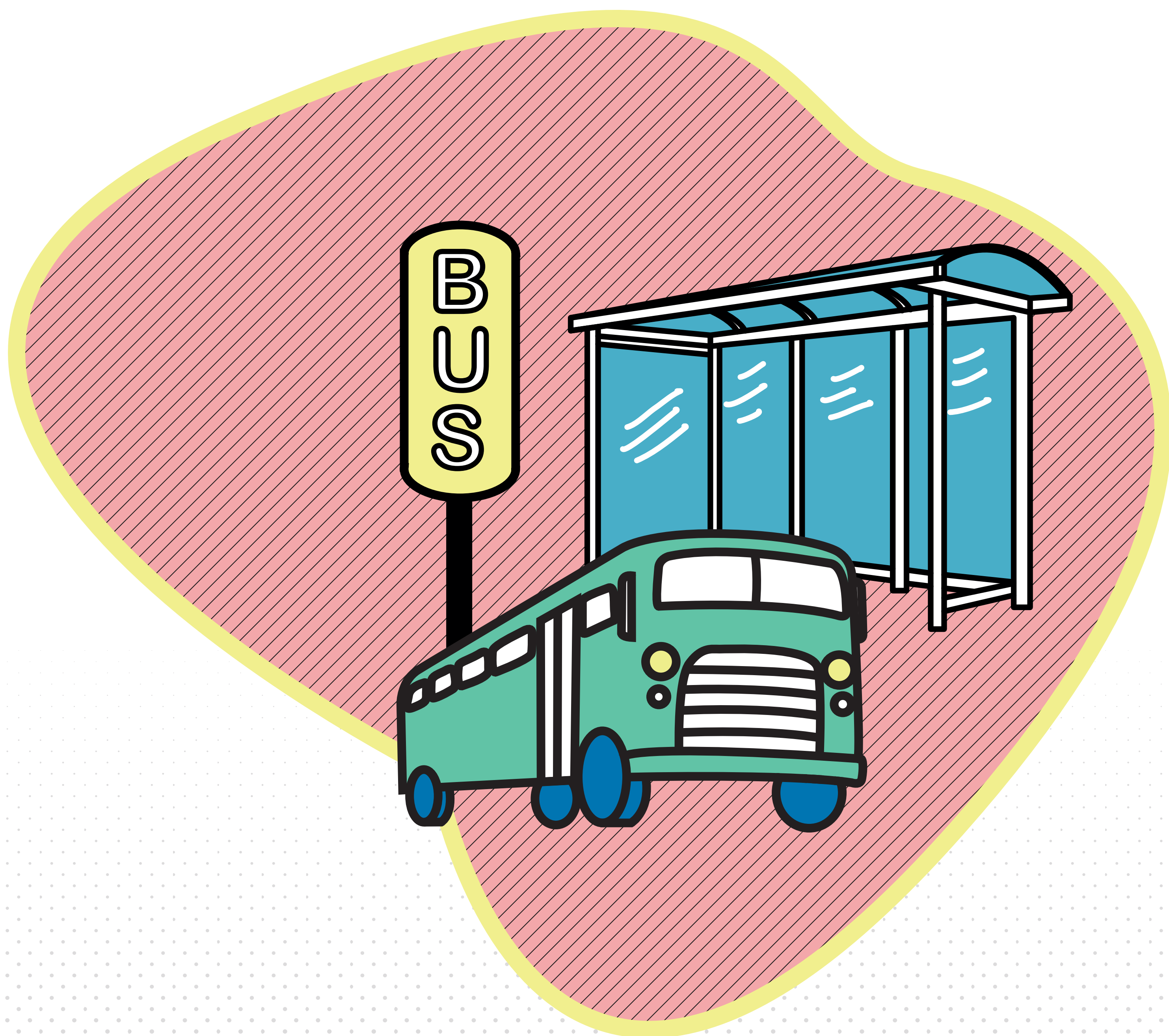
Ik-vorm. De vorming is interactief en is ook afhankelijk van de verhalen die ouders naar voren brengen. Je spreekt over jezelf.
Het is belangrijk dat we onze eigen opvattingen, ervaringen en gevoelens op een open en eerlijke manier kunnen delen met de groep.

Kies. Niemand wordt verplicht om persoonlijke verhalen te delen. Elke ouder kiest wat hij/zij wel of niet wenst te delen met de groep.

Actief. De vorming is flexibel opgesteld. Hoe de vorming zal verlopen is dan ook afhankelijk van de inbreng van de groep.

Luisteren en lachen. Het is belangrijk dat ouders zich op hun gemak voelen tijdens het spel. Oprecht naar elkaar luisteren en af en toe wat humor, kunnen voor een positieve sfeer zorgen waarin ouders verhalen durven delen.

HOOFDSTUK 2
DE BUSHALTE



HOOFDSTUK 2

DE BUSHALTE

THEMA

Inschatten van risico's

Verschillen in meningen

Normen en waarden

MATERIAAL

Kaarten van Christophe, Marie en Filip

Rode, groene en oranje kaarten

Optioneel:

- Flip-over
- Stiften

UITLEG OPDRACHT

Deel de drie kaarten van Christophe, Marie en Filip uit.

Lees de opdracht voor:

"Wie van deze jongeren heeft volgens jou het minste risico? Geef deze jongere de groene kaart.

Wie van deze jongeren heeft volgens jou het meeste risico? Geef deze jongere de rode kaart."

De ouders zijn volledig vrij om zelf in te vullen op welk vlak het risicovol is. Een risico voor anderen? Een risico op verslaving? Een risico voor de gezondheid?

Er is geen juist of fout antwoord. Het gaat vooral om het formuleren van een mening.

OPDRACHT

LEES DE VERHALEN VOOR:

Christophe



Christophe is 14 jaar. Op school wordt hij soms gepest omwille van zijn donkere huidskleur. Leeftijdsgenoten als vrienden heeft hij niet en als oudste broer is hij medeverantwoordelijk voor de opvoeding van zijn kleine zus en broer. In zijn vrije tijd gaat hij vooral om met zijn oudere neef Angelo en de oudere jongens uit de wijk.

Angelo en Christophe spreken altijd af aan de bushalte om samen naar school te gaan. Christophe is vandaag 15 geworden en zegt tegen Angelo dat hij vandaag liever niet naar school zou gaan. Hij heeft er toch geen vrienden waarmee hij kan vieren en voelt zich vaak uitgesloten. Angelo zegt dat hij wel iets heeft waardoor Christophe zich beter gaat voelen. Angelo haalt een joint boven.
Samen roken ze die op.

Marie

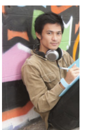


Marie is 16 jaar en volgt een opleiding sportwetenschappen. Ze is een goede studente en plichtsbewust.

Elke zaterdag gaat ze naar de voetbal om te trainen. Na de training spreken de jongens en de meisjes af. Marie is nogal verlegen en gaat meestal direct naar huis met de bus. Jan, een jongen van haar school, ziet Marie aan de bushalte wachten en vraagt of ze deze keer wilt meekomen met de groep. Als ze bij de groep gaat zitten, vraagt Jan of ze ook een pintje meedrinkt.

Marie drinkt normaal nooit omdat ze sporten zeer belangrijk vindt. Ze zegt toch ja en drinkt een pintje mee. Ze merkt al snel dat ze wat meer loskomt en de groep haar best aardig vindt. Het wordt een lange avond met veel plezier en misschien wel te veel alcohol. Ze herinnert zich niet al te veel meer van de laatste uren.

Filip



Filip is 17 jaar en rookt 15 sigaretten per dag. Hij en zijn vrienden roken al sinds hun 14 jaar.

Filip spreekt meestal met zijn vrienden af aan de bushalte na school. Hij vindt het ontspannend na een lange dag school nog na te praten met zijn vrienden. Hij kent de gezondheidsrisico's die aan roken verbonden zijn, maar hij vindt dat iedereen van iets moet doodgaan.

Sigaretten zijn duur. Om te kunnen blijven roken en erbij te horen, neemt hij stiekem sigaretten van zijn moeder.

Het MMM-model stelt dat alcohol- of druggebruik het gevolg is van een aantal factoren die elkaar ook beïnvloeden. Het gaat om een combinatie van eigenschappen van een persoon, de kenmerken van de drug op zich en de omgeving. Vaak benoemt men dit als 'mens, middel en milieu'.

Mens: De kenmerken van de gebruiker
Middel: De drug zelf
Milieu: De context van het gebruik

Mens

Heel wat mensen proberen wel eens een drug: een sigaret, bier of een glas wijn, een joint,… Klassieke motieven hiervoor zijn nieuwsgierigheid, willen experimenteren, risico's willen nemen, erbij willen horen, om zich goed te voelen, protesthouding, verveling,... Meestal is dit geen probleem en blijft het gebruik beperkt. Maar ook éénmalig gebruik van drugs is niet zonder risico en beperkt gebruik van tabak is al schadelijk voor de gezondheid.

De individuele kenmerken van een persoon kunnen ertoe bijdragen dat het beperkte druggebruik overgaat in regelmatig gebruik of zelfs misbruik. Wanneer men drugs gebruikt om persoonlijke problemen op te lossen is de kans veel groter dat men regelmatig of onverantwoord gaat gebruiken.

Of een persoon al dan niet problemen zal krijgen met alcohol- of druggebruik wordt onder meer bepaald door:

- de persoonlijke draagkracht

  Vb: Mohammed doet aan topsport. Hij heeft het moeilijk om het sporten te combineren met school. Vooral in de examenperiode slikt hij medicatie om de stress aan te kunnen.

- het zelfvertrouwen

  Vb: Femke is een gevoelig en verlegen meisje. Op fuiven voelt ze zich nogal op haar ongemak. Na een paar alcoholische drankjes wordt ze losser en durft ze dansen en praten met anderen.

- de manier waarop een persoon met pijnlijke ervaringen of conflicten omgaat.

  Vb: Sara heeft vaak discussie en ruzie met haar ouders.
  Ze rookt af en toe een jointje om haar zorgen te vergeten en te ontspannen.

- de persoonlijke kennis en opvattingen over drugs.

  Vb: Adam gaat in het weekend lang uit en neemt regelmatig speed om wakker te blijven. Adam denkt dat hij hiervan niet afhankelijk wordt.

- geslacht

  vb. Hadiel gaat vaak op stap met jongens. Ze drinkt evenveel bier als hen, maar heeft toch meer last van de alcohol dan haar mannelijke vrienden.

- leeftijd

  vb. Imer rookt al 6 jaar sigaretten. Op zijn 12 jaar is hij begonnen. Hoe vroeger iemand begint te roken, hoe meer kans dat hij later heeft op een verslaving.

- gezondheidstoestand

  vb. Maarten heeft astma, hij heeft al een paar keer een joint gerookt met zijn vrienden, maar moest daarna heel hard hoesten.

- erfelijkheid

  vb. Charlotte haar moeder heeft een alcoholprobleem. Charlotte drinkt zelf ook veel en is bang om ook een alcoholprobleem te ontwikkelen.

Middel

'Drugs' is een verzamelnaam voor stoffen die een invloed hebben op onze geest (op het bewustzijn, het gevoel, de waarneming en de zintuigen). Ruimer bekeken zijn er ook bezigheden die als een drug kunnen werken (gokken, gamen, …). Er zijn legale en illegale drugs waarbij men sneller tolerantie en afhankelijkheid ontwikkelt dan bij andere. Toch hangt veel af van hoeveel, hoe vaak en soms zelfs de manier waarop ze gebruikt worden.

Of een persoon al dan niet problemen zal krijgen met alcohol- of druggebruik wordt onder meer bepaald door:

- het effect van de drugs
- het risico op afhankelijkheid (verschilt van drug tot drug)
- hoe iemand gebruikt (Vb: injecteert iemand de drug of rookt iemand de drug)
- hoeveel iemand gebruikt
- hoe vaak iemand gebruikt
- de verwachting van wat het middel doet

Er is een tendens naar steeds meer gecombineerd gebruik van verschillende (legale en illegale) middelen (het 'polydruggebruik'). Dit brengt uiteraard specifieke risico's met zich mee.

Milieu

Alcohol- en ander druggebruik zijn cultuurgebonden. De westerse cultuur is erg tolerant tegenover alcoholgebruik. Alcoholgebruik is in onze maatschappij aanvaard. Men is er mee opgegroeid en men heeft geleerd er mee om te gaan. Dagelijks zijn er diverse gelegenheden waarin het gebruik van alcohol wordt aangemoedigd. Hoewel het gebruik van illegale drugs in onze maatschappij niet aanvaard wordt, staan sommige groepen er toch tolerant tegenover.

De directe omgeving kan het alcohol- en druggebruik beïnvloeden. De sociale druk om te drinken, te roken of om drugs te gebruiken kan soms zeer groot zijn: de vriendengroep, de reclame, het voorbeeld van de volwassene, gewoonten in het gezin, gebruik in dancings, ... Wie opgroeit in een gezin waar bijvoorbeeld veel gedronken wordt, kan die gewoonte overnemen of net niet. Wie veel nadelen ondervond door het alcoholgebruik van zijn of haar moeder of vader kan er bewust voor kiezen om minder of helemaal niet te drinken.

De ruimere omgeving en omstandigheden zijn van belang. Dat is niet alleen het gezin waar iemand opgroeit, maar ook bijvoorbeeld een buurt met veel armoede en weinig kansen op een job.

KERNBOODSCHAP

Deze oefening toont ons dat niet alleen leeftijdsgenoten, media, leerkrachten,.. een invloed hebben op de keuzes van jongeren. Het is de combinatie Mens-Middel-Milieu die bepaalt of iemand problemen krijgt met alcohol- of ander druggebruik. Wil men problemen voorkomen, dan moet men aan deze drie factoren aandacht besteden. Omgekeerd is het een misvatting te denken dat als men de oorzaak van iemands alcohol- of drugprobleem kent, men er ook iets aan kan doen.

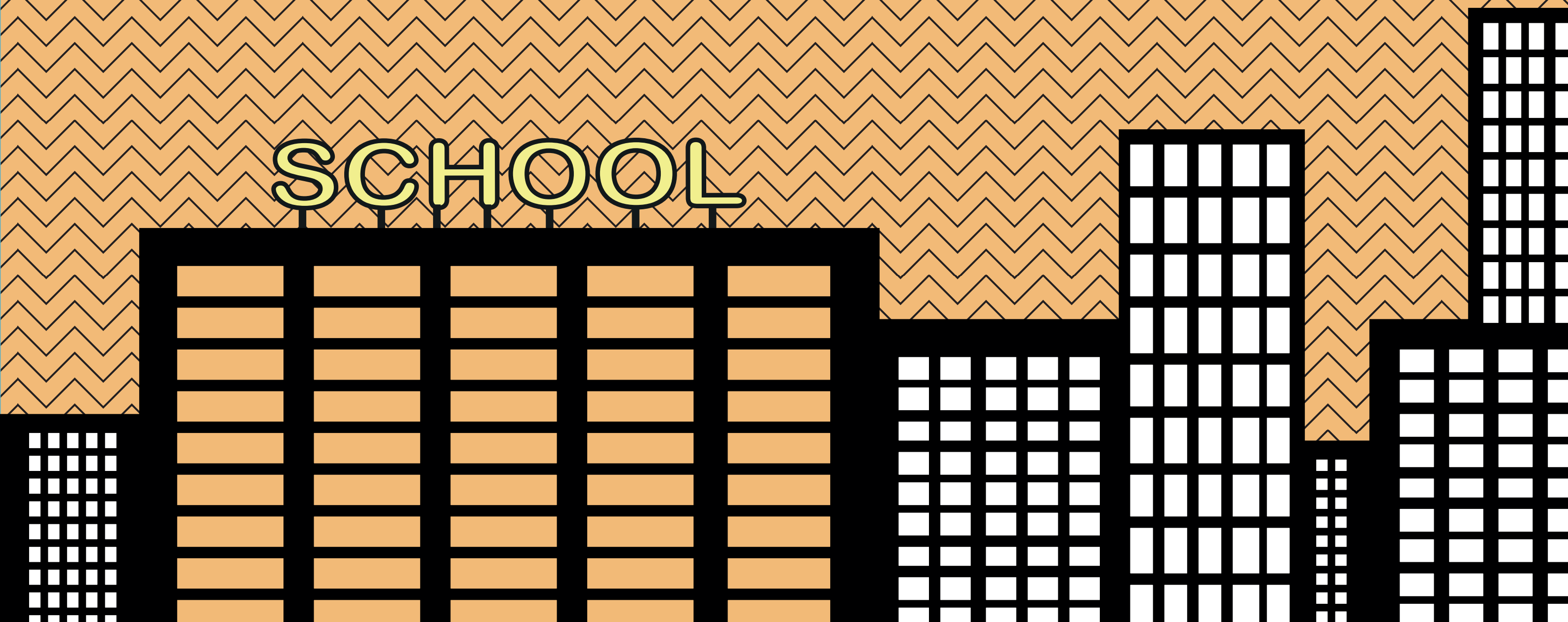
Als ouder heb je echter wel een invloed op het (voorkomen van) tabak-, alcohol- en druggebruik van je kind. Leeftijdsgenoten worden telkens belangrijker, maar ouders blijven een belangrijke vertrouwensfiguur voor jongeren. Jongeren hechten belang aan de mening van hun ouders, ook al lijkt dat soms niet zo. De bereidheid om bij vragen of problemen beroep te doen op de ouders verkleint de kans op problematisch gebruik. Een goede band met de ouders, een grote betrokkenheid in het gezin en een ondersteunende omgeving thuis verkleinen het risico op gebruik.

Het thuisfront is ook een belangrijk oefenterrein voor het maken van beslissingen. Ouders hebben een invloed op beslissingen van belang voor de toekomst van de jongere, op lange termijn. Een negatieve houding of afkeuring van de ouders tegenover drinken leidt tot een lager alcohol- en cannabisgebruik. De jongere leert thuis wat van belang is en waarom hij/zij voor bepaalde dingen kiest. Een gezonde levensstijl hoort daar ook bij.

HOOFDSTUK 3
SCHOOL

32-14=
25%5=
2+7=





HOOFDSTUK 3

SCHOOL

THEMA

Opmerken van signalen

MATERIAAL

Kaarten Louis en Christophe

Optioneel flip-over

UITLEG OPDRACHT:

Deel de kaarten van Louis en Christophe uit.

Lees de opdracht voor:

"Tijdens deze oefening proberen we signalen van gebruik te herkennen in de verhalen van Louis en Christophe."

Vragen die de begeleider kan stellen tijdens de oefening:

 *Hoe kan je merken dat jongeren alcohol of andere drugs gebruiken?*

 *Welke signalen zijn eigen aan de puberteit?*

OPDRACHT:

LEES DE VERHALEN VOOR

Louis



"Louis gaat naar een school voor houtbewerking. Hij zit in zijn laatste jaar en moet veel werken om goede punten te halen op zijn stage. De leerkrachten vinden dat hij er de laatste tijd moe bij loopt. Louis is ook vermagerd en is niet spraakzaam in de les.

Tijdens een gesprek met de leerkracht zegt Louis dat hij hard werkt voor zijn stage en dat hij na de schooluren zijn vader helpt in zijn zaak. Door zijn gedrag de laatste tijd vraagt de leerkracht zich af of Louis alcohol of drugs gebruikt."

Christophe



"Christophe is sinds enkele maanden veranderd van school. Sindsdien komt hij vaker laat thuis, gaat hij direct naar zijn kamer en heeft hij weinig contact met vrienden. Christophes mama merkt ook dat hij veel minder tijd aan zijn huiswerk besteedt.

Christophe doet veel minder taken in huis en reageert heftig als zijn ouders hem vragen mee te helpen. Het ene moment loopt hij te lachen en te gieren, het andere moment zegt hij niets.

De moeder van Angelo vertelt aan de moeder van Christophe dat ze Angelo heeft betrapt bij het roken van een joint."

ACHTERGRONDINFORMATIE BEGELEIDER

Alcohol- en drugproblemen kunnen zichtbaar zijn op verschillende levensdomeinen, gaande van vermageren, verkleinde of verwijde pupillen, een andere vriendenkring, slechte schoolresultaten of stemmingswisselingen. Deze signalen zijn echter niet enkel voor druggebruik van toepassing, ook andere problemen kunnen deze signalen veroorzaken.

Signalen zijn weinig alcohol- of drugspecifiek: Veel signalen kunnen ook wijzen op andere problemen. Elke persoon is anders en signalen verschillen ook van persoon tot persoon. Veranderingen qua uiterlijk en gedrag kunnen wel een aanwijzing zijn voor druggebruik.

Vb: Rode ogen zijn niet noodzakelijk het gevolg van het roken van een joint, het kan ook dat een persoon net heeft geweend of te lang gegamed.

Eén signaal op zich zegt niet veel: Het voorkomen van één of van een paar signalen is nog geen reden om onmiddellijk aan druggebruik te denken. Wanneer meerdere signalen zich voordoen op lange termijn kan dit een indicatie zijn van alcohol- of druggebruik. Opmerkelijke veranderingen in iemand zijn gedrag kunnen een teken aan de wand zijn.

Verandering in gedrag of functioneren: Alle signalen kunnen andere oorzaken hebben dan druggebruik. Mogelijks maakt je kind een moeilijke tijd door zonder dat er tabak, alcohol of drugs in het spel zijn. Opmerkelijke veranderingen in het gedrag kunnen tonen dat er iets aan de hand is en zijn de moeite om op in te gaan.

Signalen eigen aan de puberteit: Experimenteren met drugs komt in de puberteit voor, een periode die wordt gekenmerkt door het zoeken van grenzen en een eigen identiteit. Kortom, een periode van verandering. Het is moeilijk te bepalen welke veranderingen normaal zijn voor de puberteit en welke veranderingen wijzen op het gebruik van verslavende middelen. In ieder geval is het goed om nooit op één kenmerk af te gaan. Pas wanneer een aantal verschijnselen tegelijk waargenomen worden, kan dit een indicatie voor alcohol- of druggebruik zijn. Maar zelfs dan zijn er andere verklaringen mogelijk, zoals problemen op school, problemen met vrienden of gezinsproblemen.

Hieronder vind je een lijst met signalen ter ondersteuning van de oefening. Het is belangrijk te onthouden dat veel van deze signalen ook voorkomen bij niet-druggebruikers en kunnen refereren naar heel andere problemen of naar klachten van lichamelijke oorsprong (bv. rode ogen, geringe eetlust, bleekheid, ...).

ALGEMENE SIGNALEN

SCHOOL EN HOBBY'S

- Concentratieproblemen
- Geheugenproblemen
- Spijbelen
- Verlies van interesses, hobby's, vrije tijdsactiviteiten
- Geen interesse in activiteiten
- Dalende prestaties (school, werk, …), sterke prestatieschommelingen

SOCIAAL

- Anders uitgeven van zakgeld
- Relatieproblemen
- Conflicten en veel ruzie
- Sociaal isolement
- Ziekteverzuim
- Verlies van vrienden, verandering van vrienden
- Geen interesse in de omgeving
- Veelvuldig praten over middelen en het gebruik
- Voor de persoon sterk afwijkend gedrag
- Nalatigheid, vergeetachtigheid
- Zich niet houden aan afspraken, te laat komen
- Geheimen
- Liegen
- Diefstallen
- Financiële problemen
- Signalen van omgeving (vrienden, familie, school, …)

EMOTIE EN EXPRESSIE

- Prikkelbaar
- Onverklaarbare stemmingswisselingen
- Depressief, angstig
- Moeilijk verstaanbare spraak
- Onsamenhangende verhalen
- Slappe lach
- Overactief, babbelziek of sloom
- Onverschillig
- Grote energieschommelingen
- Nerveus, geagiteerd, agressief

UITERLIJK

- Vlekken op kledij
- Verdoezelende geurtjes
- Andere stijl van kleding en haardracht
- Symbolen die naar drug(gebruik) verwijzen
- Speciale geur in de kleding

LICHAMELIJK

- Bleek
- Moe
- Gewichtsverlies
- Veranderde hygiëne
- Roodheid, vlekken, blaasjes rond neus en mond
- Ontstoken of bloeddoorlopen ogen
- Grote of kleine pupillen
- Voortdurend sniffen met de neus
- Vaak een bloedneus

Aangrijpingspunt voor een gesprek:

Signalen en vermoedens kunnen een aangrijpingspunt zijn voor een gesprek. Een gesprek aangaan is zinvoller dan op basis van uiterlijke signalen druggebruik te proberen detecteren of te gaan speuren naar andere bewijzen. Wanneer je als ouder alert bent voor signalen kan je problemen snel opmerken en erop reageren.

Wat als je signalen opmerkt als ouder:

- Praat over wat je voelt en ziet. Zeg hoe bezorgd je bent. Praat over je vermoedens en zeg heel concreet welke veranderingen je ziet bij je kind. Daarover valt minder te discussiëren. Bijvoorbeeld Louis: "Ik merk dat je de laatste tijd vaak moe bent."

- Toon je bezorgdheid en zet de deur op een kier door te zeggen dat je altijd klaarstaat om erover te praten. Het is belangrijk dat je kind weet dat hij of zij bij jou terecht kan. Als je kind nu niet wil praten, lukt het later misschien wel. Laat ook in dat geval wel merken dat je je zorgen maakt en dat je erover wil praten.

- Maak ook duidelijk wat voor jou als ouder kan en niet kan.

- Laat tabak, alcohol of drugs niet jullie enige gespreksonderwerp zijn. Toon interesse voor wat je zoon of dochter doet en maak tijd om over andere dingen te praten.

- Begrijp: Als er inderdaad TAD-gebruik is, probeer dan zicht te krijgen op de redenen voor het gebruik. Probeer je als ouder te verplaatsen in de wereld van je kind en de signalen van je kind op te vangen. Wat je zegt moet herkenbaar zijn voor je kind, anders ben je niet geloofwaardig. Bespreek naast de nadelen daarom ook de ervaren voordelen van gebruik. Praat over wat je kind ervaart: Wat doet alcohol of drug met je kind? Wat betekent roken, alcohol of andere drugs voor hem of haar? Welke impact heeft tabak, alcohol of drugs op zijn/haar leven en op jullie gezin?

  - Waarom is je kind ermee begonnen?
  - Hoe is hij of zij ermee begonnen?
  - Waarom heeft hij of zij beslist om toch alcohol te drinken terwijl je had afgesproken dat dat niet mocht?
  - Hoe komt het dat hij of zij soms mee een joint rookt met vrienden?
  - Wat vindt hij of zij er nu zelf van?
  - Welke voordelen ervaart je kind?

- Vel geen oordeel: Beschuldig of veroordeel je kind niet. Verwijten roepen vaak weerstand op. 'Preken' of 'zagen' wordt door jongeren als heel vervelend ervaren en de boodschap komt niet over. Vertel over je gevoelens, je zorgen en jouw standpunt. Verwoord ook wat het gebruik van je kind met je doet.

  Geef rustig je mening over het onderwerp. Maak op voorhand voor jezelf uit hoe je over tabak, alcohol en drugs denkt.

- Luister: Vraag aan de jongere wat hij/zij vindt van tabak, alcohol of drugs. Laat ruimte voor de reactie en de mening van de jongere. Probeer rustig te luisteren naar wat je zoon of dochter te vertellen heeft en wees benieuwd. Het is misschien niet gemakkelijk, maar laat hem of haar eerst zijn verhaal doen voor je je eigen mening en kijk op de dingen geeft.

ENKELE GESPREKSTIPS OP EEN RIJ

Spreek in de ik-vorm

In de ik-vorm praten komt minder beschuldigend over. Je kind zal dan waarschijnlijk meer openstaan voor jouw standpunt en jouw verwachtingen.
Vb: "Ik merk dat je schoolresultaten achteruit gaan." is minder confronterend dan: "Jij doet je best niet op school."

Focus op 'nu', niet op later

Horrorverhalen en dramatische argumenten, zoals het risico op toekomstige gezondheids- of verslavingsproblemen, maken meestal weinig indruk. Jongeren bekijken het leven vanuit een hier-en-nu-standpunt en denken niet aan 'later'.
Het heeft vooral zin te spreken over risico's en nadelen op korte termijn, de invloed op het leven van je kind zoals het nu is.
Vb: minder geld, gele tanden, ...

Echtheid, openheid, eerlijkheid

Stel je open en eerlijk op tegenover je kinderen. Uit je gevoelens over wat je kind zegt of over wat er is gebeurd. Zo leren jongeren open staan voor verschillende invalshoeken en leren ze kritisch nadenken. Wees ook eerlijk over de aangename kanten van tabak, alcohol en drugs, ga die niet uit de weg. Wijs er wel op dat die altijd risico's meebrengen voor jongeren. Nog meer wanneer er veel of dikwijls wordt gebruikt.

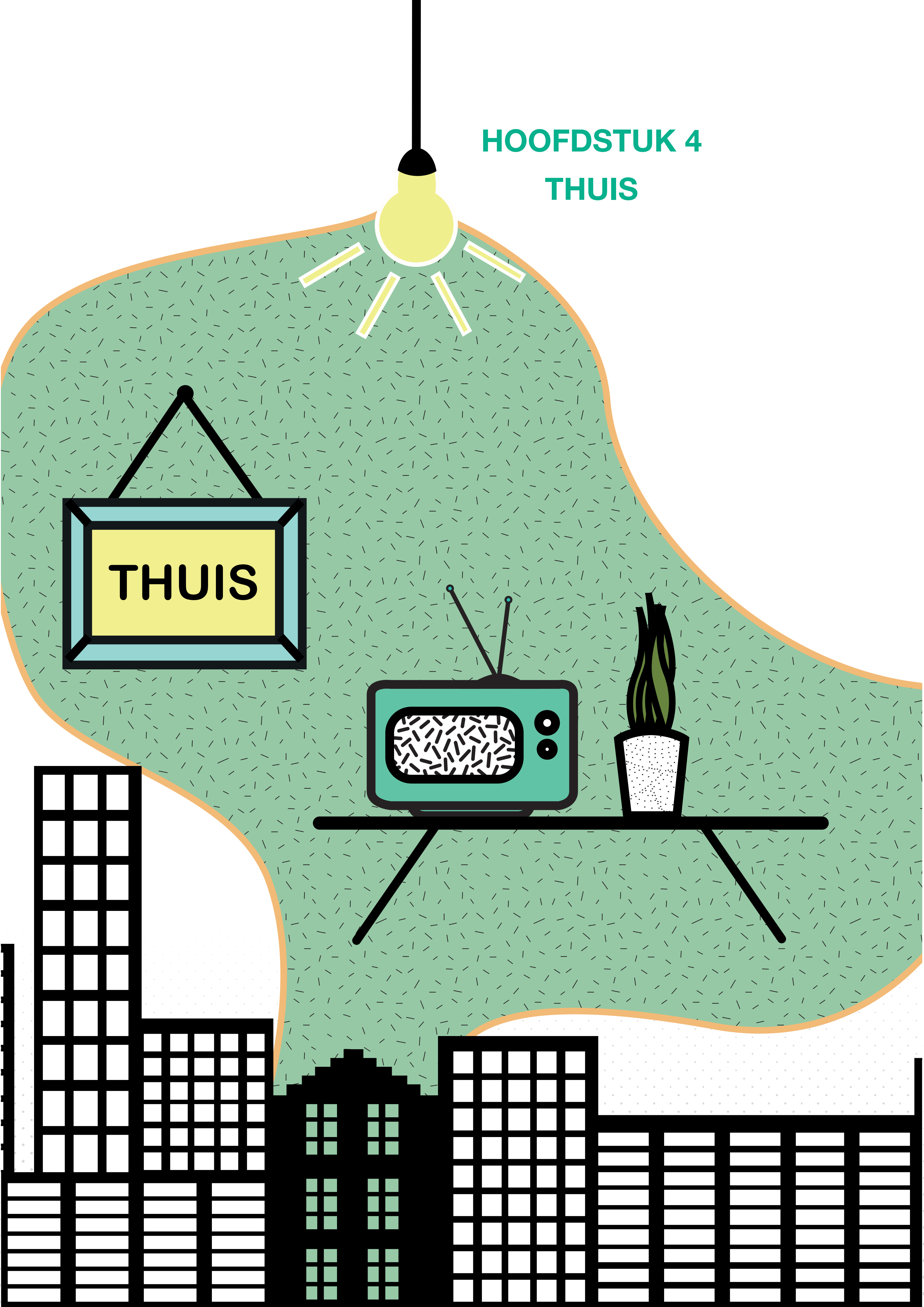
KERNBOODSCHAP

Tabak-, alcohol- en drugproblemen kunnen zichtbaar zijn op verschillende levensdomeinen. Dezelfde signalen kunnen op allerlei problemen wijzen: relatie-, adolescentie-, school-, drugproblemen, …

Maak als ouder een onderscheid tussen feiten (zo objectief mogelijk) en interpretaties (subjectieve inschattingen, vermoedens). Eén signaal op zich zegt ook niet veel: het is belangrijk het totale functioneren van een jongere te bekijken over een bepaalde periode en in verschillende situaties.

Signalen kunnen erg verschillen van jongere tot jongere. Signalen van verminderd functioneren kunnen van velerlei aard zijn en gaan niet enkel om storend gedrag. Sommige jongeren kroppen hun gevoelens op en zijn stil of onverschillig. Anderen reageren extravert en stellen eerder een overdreven luidruchtig of agressief gedrag.

Gebruik de signalen die je ziet als ouder om een gesprek aan te gaan. Communiceer open met je kind over het thema tabak, alcohol en drugs.


HOOFDSTUK 4
THUIS
THUIS

HOOFDSTUK 4
THUIS

THEMA	MATERIAAL
Open communicatie Een gesprek over tabak, alcohol en drugs voeren.	Kaart Filip Reactiekaarten A, B, C en D

UITLEG OPDRACHT:

Lees de opdracht voor:

"Voor de volgende oefening splitsen we ons op in kleine groepen.
Jullie zullen elk een kaart van Filip te zien krijgen met daarbij een reactie.
Jullie bespreken in groep de vragen."

Verdeel de ouders in 4 groepen. Één persoon schrijft de belangrijkste dingen op.

Deel de kaart van Filip uit.

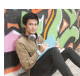
Elke ouder krijgt een reactiemogelijkheid te zien. Ze bespreken de vragen in de 4 kleine groepen.

Nabespreking in grote groep.

OPDRACHT

VERHALEN

Filip



"Filip heeft gerookt tijdens de pauze op school. De school heeft zijn ouders gebeld om hen in te lichten. Als Filip tegen de avond thuiskomt, gebeurt het volgende:"

Reactie A:

"De ouders worden kwaad op Filip als hij thuiskomt. Ze roepen dat ze niet willen dat hij rookt. Het is slecht voor zijn gezondheid. Ze kunnen het niet tolereren. Ze luisteren niet naar wat Filip te vertellen heeft en sturen hem onmiddellijk naar zijn kamer. Als straf mag hij 4 weken niet weggaan."

Reactie B:

"Na het avondeten vertellen de ouders aan Filip dat de school heeft gebeld. Ze vragen hem wat er precies gebeurd is. Filip vertelt zijn verhaal. De ouders zeggen tegen Filip dat ze niet willen dat hij rookt. De school is al zeker geen plaats om te roken. De ouders beslissen om Filip vanaf nu elke dag op te halen aan de schoolpoort."

Reactie C:

"De school belt naar huis. De moeder van Filip neemt de telefoon op. Ze beslist niets te vertellen aan de vader uit schrik voor zijn reactie. Ze vraagt aan Filip hoe het nu verder moet. Hij belooft dat hij het niet meer zal doen. De vader hoort de volgende dag aan de schoolpoort wat er gebeurd is. Eenmaal thuis is er ruzie tussen vader en moeder. Filip zit op zijn kamer en voelt zich schuldig."

Reactie D:

"De ouders besluiten om niet met Filip te praten. Ze geven de schuld aan de school en de vrienden van Filip."

Volgende vragen worden besproken in groep:

 Hoe vind je deze reactie?

- Wat is er positief?
- Wat is er negatief?

 Wat zal de zoon doen bij deze reactie?

 Is deze situatie herkenbaar?

 Heeft deze situatie zich thuis al voorgedaan?

 Wat zou je anders doen?

ACHTERGRONDINFORMATIE BEGELEIDER

REACTIE A:

Kwaadheid als eerste reactie. Het is een vaak voorkomende reactie bij ouders om boos te worden op hun kind. Hoewel het goed is om de regels over roken te herhalen, is het belangrijk om ervoor te zorgen dat de jongere ook iets kan inbrengen in het gesprek. Soms is het ook terecht om te tonen dat je kwaad bent op je kind.

Voor een gesprek moet je met twee zijn. Een gesprek waarbij preken en eenrichtingsverkeer primeert, werkt vaak nadelig. Om te praten zijn er twee partijen nodig. Als praten niet lukt, kan je ook op een andere manier communiceren, bijvoorbeeld met een briefje of een kaartje. Met kleine gebaren kan je het contact weer opstarten en wordt praten minder moeilijk.

Luister en begrijp je kind. Het is van belang om te weten wat je kind denkt en voelt. Pols ook eens naar de mening van je kind.

Wees duidelijk in het gesprek. Het is goed om de grenzen nog eens aan te geven aan je kind. Bespreek met je kind hoe je verwacht dat hij of zij zich gedraagt. Zorg dat je af en toe nog eens terugkomt op het gesprek.

Straffen na overtreding van de regel. Het is steeds belangrijk dat de straf iets te maken heeft met het overtreden van de regel of afspraak. Als je kind bijvoorbeeld alcohol heeft gedronken op een fuif terwijl dit niet mocht, is een maand niet uitgaan een logischere straf dan een maand niet naar TV kijken.

REACTIE B:

De plaats van het gesprek is belangrijk. Het is goed om een gesprek te starten op een plaats die voor jou en je kind vertrouwelijk aanvoelt. Het is een goed idee om dit gesprek te voeren tijdens of na een gezamelijke activiteit. Een gesprek waarbij je niet naar elkaar hoeft te kijken verloopt vaak vlotter. Vb: tijdens de afwas, in de auto, tijdens het klussen, ...

Kies als ouder een gepast tijdstip om een gesprek te voeren. Het is geen goed idee om een gesprek aan te gaan als de jongere iets gepland heeft of geen tijd heeft voor een gesprek. Denk op voorhand na over wat je tijdens het gesprek aan bod wil laten komen.

Luister naar je kind. Eens je weet dat je kind gebruikt, is het belangrijk om in een gesprek ook te vragen aan je kind wat zijn of haar versie van het verhaal is. Door het gesprek open te houden, ervaart je kind steun. Bovendien kan je gemakkelijker je grenzen uitleggen.

Toezicht. Het is belangrijk om te weten waar je kinderen zijn, wat ze doen en met wie ze omgaan. Het is belangrijk dat de focus niet enkel ligt op het straffen en controleren, maar ook op positieve opvolging. Toezicht kan je uitoefenen door open te communiceren, activiteiten te organiseren met je kind en afspraken en regels op te volgen.

Theorie over de democratische opvoedingsstijl: De ouders steunen het kind, waardoor het kind een positief zelfbeeld ontwikkelt. Bij deze opvoedingsstijl wordt er veel gecommuniceerd. Ouders en kinderen onderhandelen dan ook met elkaar. De ouders bepalen de regels, maar de kinderen hebben wel de mogelijkheid om daar hun mening over te geven. De democratische opvoedingsstijl zorgt voor minder opstandig gedrag en een hoger niveau van ontwikkeling bij je kind. Over het algemeen vertonen kinderen van ouders met een democratische stijl minder probleemgedrag.

REACTIE C:

Ouders op één lijn. Het is belangrijk dat ouders samen communiceren naar het kind. Beide ouders overleggen best de regels om een gezamenlijk en duidelijk standpunt te hebben.

Luister en begrijp je kind. Het is van belang om te weten wat je kind denkt en voelt. Pols ook eens naar de mening van je kind.

Hoe-vragen stellen. Waarom-vragen zijn vaak moeilijk te beantwoorden door de jongere. De ouder vraagt naar oorzaken en redenen waarvan de jongere zich niet altijd bewust is. Het kan ook tot een schuldgevoel leiden bij de jongere. Vb: Waarom rook je nu toch? Hoe-vragen zijn vaak concreter en nuttiger. Vb: Hoe komt het dat je begonnen bent met roken? Hoe moet dit nu verder? Hoeveel rook je eigenlijk?

REACTIE D:

Confronteer je kind. Het is belangrijk om steeds een gesprek aan te gaan met je kind. Door te zwijgen, keur je het gedrag impliciet goed. Bespreek wat je weet of gehoord hebt. Het is de bedoeling om een open gesprek aan te gaan en de regels te bevestigen.

Zoek geen schuldige. Het is niet zinvol om te zoeken naar de schuldige. Het is eerder van belang om te bekijken hoe je als ouder met je kind eruit komt. Schaamte zorgt ervoor dat je kind geen verantwoordelijkheid neemt voor zijn of haar gedrag.

GESPREKKEN VOEREN

Om een goed gesprek te hebben, is het belangrijk om contact te hebben met je kind. Enkele belangrijke aspecten van een goede ouder-kindrelatie:

- je kind graag zien, aanmoedigen en bevestigen
- grenzen stellen en toezicht houden
- open met je kind praten
- weerbaarheid verhogen en vaardigheden leren

Het is van belang hier van jongs af aan te werken. Maar ook als de relatie niet goed zit, kan je toch nog dingen doen om hieraan te werken.

WAT KAN JE DOEN?

- Respectvol met de andere omgaan. Erken de jongere als mens. Veroordeel niet de persoon zelf, maar zijn gedrag.
- De ander serieus nemen. Iedereen heeft een bijdrage te leveren aan het gesprek.
- De ander op zijn gemak stellen. Daarvoor laat je best weten wat de bedoeling is van het gesprek.
- Luisteren naar wat de ander zegt.
- Zwijgen is ok. Zo geef je de ander de kans om na te denken en nieuwe informatie te laten bezinken.
- Vertellen stimuleren.
- Gericht doorvragen. Stel open vragen en durf ook eens doorvragen.
- Wees benieuwd. Jongeren kunnen ouders ook iets bijleren.
- Benoem. Probeer te benoemen wat je voelt.
- Communicatie over communicatie. Maak duidelijk waarover het gesprek zal gaan.

WAT DOE JE BEST NIET?

- Zware dreigementen. Vaak is dit niet realistisch en kan je ze niet uitvoeren. Vb: nu mag je nooit meer buiten, ...
- Beschuldigen en verwijten. Keur je kind niet af, wel zijn of haar gedrag.
- Bezorgdheid om reacties van anderen. Kan voor het kind overkomen alsof zijn gedrag er niet toe doet, maar dat je enkel bezorgd bent om wat anderen van jou zullen denken.
- Horrorverhalen. Overdrijf niet wanneer je iets niet weet of omdat je je kind wil afschrikken. Horrorverhalen komen niet realistisch over.
- Een preek over gezondheid. Jongeren zijn niet bezig met de gevolgen op lange termijn. Spreek de jongere aan op de gevolgen op korte termijn.

KERNBOODSCHAP

Voor het voeren van gesprekken bestaat geen vast recept.
Elke ouder en elk kind zijn anders. Wat voor het ene kind werkt, werkt niet noodzakelijk voor het andere. Toch kunnen deze tips een basis vormen om bewust aan goede communicatie te werken met de jongere.

De basis voor een open gesprek is dat de jongere zijn mening kan vertellen. Ook de toon bepaalt hoe een gesprek wordt ervaren. Een gesprek kan als aangenaam worden ervaren, ook al worden onaangename dingen besproken. Laat je kind praten en luister. Door zelf minder te praten en de ander zich te laten uiten, wordt het gesprek vaker als positief ervaren.

Wissel ervaringen uit met andere ouders, maar respecteer wel elkaars opvoedingsstijl. Alle ouders hebben hun eigen aanpak, en elk kind heeft een andere aanpak nodig.

HOOFDSTUK 5
NACHTLEVEN



HOOFDSTUK 5
NACHTLEVEN

THEMA

Begrenzen door regels te stellen en afspraken te maken

MATERIAAL

Kaart Marie

Rode, oranje en groene kaarten

UITLEG OPDRACHT

Deel de rode, de oranje en de groene kaarten uit aan de ouders.

Lees de opdracht voor:

"In de volgende oefening zullen we bekijken waarover een kind de regels moet volgen, en waarover het zelf mag beslissen. Ik zal telkens een thema tonen waarbij je een rode, oranje of groene kaart opsteekt. Rood staat voor een regel, dit is niet onderhandelbaar en wordt opgelegd door de ouders. Oranje is een afspraak, hierover onderhandelen we met de jongere in overleg. Groen staat voor het ontbreken van regels of afspraken. Dit zijn zaken waarover het kind dus zelf kan beslissen."

Lees de kaart van Marie voor:

"Marie gaat naar een fuif van de voetbal. Het is de eerste keer dat ze uitgaat. Van haar ouders mag ze geen alcohol drinken. Daar is geen discussie over. Marie heeft met haar ouders afgesproken dat ze om 1 uur thuis moet zijn."

Vraag: zijn 'alcohol' en 'het uur van thuiskomst' voor de ouders in het voorbeeld een rood, groen of oranje thema?

Oplossing: - Alcohol: rood thema

- Uur van thuiskomst: oranje thema

Stoplichtenspel: Vraag per thema of dit voor de deelnemers en hun kinderen een rood, groen of oranje thema is.

Alcohol drinken
Roken
Cannabis gebruiken
Gamen
Uur van thuiskomst
Studeren
Samen avondeten

Optioneel: (Bij voldoende tijd)

Kledijkeuze
Internet gebruiken
Gsm gebruiken
Vrije tijd/hobby's

Vragen voor de begeleider:

Waarom is dit een regel?
Waarom is dit een afspraak?
Waarom is dit geen regel of afspraak?
Zou je kind dezelfde kleuren geven aan de thema's?
Zijn er ouders die regels of afspraken gaan aanpassen nu ze de mening van andere ouders horen?

ACHTERGRONDINFORMATIE BEGELEIDER

Een grens geeft aan wat je verwacht als ouder, wat je wil en wat je niet wil. Het is belangrijk om als gezin grenzen op te leggen en te bespreken. Opgroeiende kinderen hebben grenzen nodig. Het is belangrijk dat ze leren omgaan met een 'nee'. Er zijn echter enkele zaken die van belang zijn wanneer men grenzen stelt:

- Leeftijd? Maak regels wanneer een kind deze kan begrijpen, maar ze nog niet zal overtreden. Over een regel kan niet worden onderhandeld. Het is echter wel van belang dat argumenten tegen de regel kunnen besproken worden wanneer je kind ouder wordt. Regels en afspraken groeien ook mee met het kind. Als een kind zich altijd aan de regels en afspraken houdt, kan verantwoordelijkheid stijgen en mogen de regels en afspraken versoepelen.
- Waarom? De jongere moet de reden voor de regel kennen en ook kunnen accepteren. Bijvoorbeeld: geen alcohol onder de 16 jaar drinken is een regel want het mag niet volgens de wet. Het kan helpen om informatie over tabak, alcohol en drugs op te zoeken.
- Afspraak of regel? Zorg voor een evenwicht tussen rood, oranje en groen. Over sommige dingen valt niet te onderhandelen. Thema's als tabak, alcohol en drugs zijn vaak onderwerpen waar je als ouder zelf de grens trekt. Dit betekent dat je over andere thema's meer soepelheid mag vertonen. Als je kind geen alcohol mag drinken, kan je bijvoorbeeld wel soepel zijn in het uur van thuiskomst. Bepaal wat écht belangrijk is. Een jongere zal bepaalde regels beter aanvaarden als het ook verantwoordelijkheid krijgt. Kies je strijdpunten.
- Consequent? Zorg dat je altijd de grenzen en afspraken respecteert.
- Duidelijk? De grens moet zo duidelijk mogelijk zijn. Zowel de inhoud als de reden moeten verduidelijkt worden. Ga na of de jongere de regel wel begrepen heeft.
- Communicatie tussen ouders? Ouders overleggen best de regels om een gezamenlijk standpunt over te brengen. Als de jongere weet dat beide ouders andere afspraken of regels hebben, kan hij/zij de ouders tegen elkaar uitspelen. Als de jongere in verschillende gezinnen woont, is het belangrijk dat hij/zij weet welke regels waar gelden.
- Toezicht? Naast het stellen van regels en afspraken is het ook belangrijk om je kind op te volgen. Door te weten waar je kind mee bezig is en wie zijn vrienden zijn, is het ook gemakkelijker om regels te bepalen. Als afspraken en regels worden gerespecteerd, dan is het ook belangrijk om je kind te bevestigen en complimenten te geven.
- Buitenshuis? Het kan zijn dat er buitenshuis andere normen en waarden heersen. Bij vrienden en familie kunnen andere afspraken en regels belangrijk zijn. Maak duidelijk dat de regels en afspraken thuis ook hier van toepassing zijn.
- Straf? Als regels worden afgesproken, moet er ook een straf worden bepaald voor wanneer de regel overtreden wordt.
- Wetgeving en richtlijnen kunnen dienen als leidraad bij het stellen van grenzen.

WETGEVING:

Tabak: Het is verboden om tabaksproducten te verkopen aan jongeren onder de 16 jaar.

Alcohol: Het is verboden om alcohol te verkopen, te schenken of aan te bieden aan wie jonger is dan 16 jaar. Met alcohol bedoelt men alle alcoholhoudende dranken van meer dan 0.5% vol., onder andere bier, wijn, ... Sterkedrank mag men niet verkopen, schenken of aanbieden aan wie jonger is dan 18 jaar. Vermits cocktails en mixdranken zoals breezers sterkedrank bevatten, mogen ze evenmin worden verkocht of gratis uitgedeeld aan minderjarigen.

Cannabis: Cannabis is een illegale drug. Daar heeft de drugwet van juni 2003 niets aan veranderd. Aan cannabisbezit en/of -gebruik kan altijd een straf vasthangen, zowel voor minderjarigen als voor meerderjarigen.

RICHTLIJNEN:

Goede en gezonde regels voor tabak-, alcohol- en druggebruik zijn de volgende:

Tabak: geen tabak gebruiken

Alcohol: Je kan je kinderen toelaten na 16 jaar te drinken, mits het met mate is. Niet drinken blijft de beste keuze en in sommige omstandigheden (verkeer, studeren, …) ook de enige keuze. De wetenschappelijke richtlijnen voor aanvaardbaar alcoholgebruik door jongeren zijn:

- Jongens en meisjes –16 jaar: geen alcohol
- Jongens en meisjes –18 jaar: geen sterke drank
- Voor jongens tussen 16 en 18 jaar: niet meer dan 2 standaardglazen per keer, niet meer dan 2 dagen per week, geen wekelijkse gewoonte
- Voor meisjes tussen 16 en 18 jaar: niet meer dan 1 tot 2 standaardglazen per keer, niet meer dan 2 dagen per week, geen wekelijkse gewoonte

Cannabis: geen cannabis gebruiken

KERNBOODSCHAP:

Ouders zijn verschillend in de regels en de afspraken die ze maken met hun kind. Sommigen vinden het vooral belangrijk dat hun kind geen alcohol drinkt en zijn soepeler in het bepalen van het uur van thuiskomst na een feestje.

Het is belangrijk om kinderen te stimuleren tot zelfstandigheid en om hen verantwoordelijkheid te geven. Een evenwicht tussen de groene en rode kaarten is dus van belang. Jongeren hebben wel grenzen nodig. Strengere regels over tabak, alcohol en drugs worden misschien makkelijker aanvaard door de jongere als er soepelheid bestaat over andere thema's.

Zorg dat je als ouder goed en duidelijk communiceert over de grenzen, zodat je kind weet welke thema's groen, rood en oranje zijn. Wees consequent in het respecteren van de grenzen. Toon voldoende interesse in de bezigheden van je kind in plaats van steeds streng te controleren. Vergeet niet om af en toe de regels en afspraken te herbekijken.

HOOFDSTUK 6

VRIJE TIJD



HOOFDSTUK 6

VRIJE TIJD

THEMA	MATERIAAL
Handhaven regels	Kaart Marie: thuiskomst Kaart Marie: de volgende ochtend

UITLEG OPDRACHT

Marie: thuiskomst

> "Marie komt te laat thuis na de fuif van de voetbal. Haar moeder ruikt alcohol als ze binnenkomt. Mama zegt: "Ik ruik dat je alcohol gedronken hebt terwijl we hadden afgesproken dat je niet mocht drinken deze avond". Ze stuurt Marie direct naar haar kamer."

Vragen die de begeleider kan stellen:

- Wat vind je van de reactie van de moeder?
- Hoe zou je het de volgende ochtend aanpakken?
- Hoe zou het gesprek eruit zien?

Marie: de volgende ochtend

> "De volgende ochtend praten ze niet meer. Omdat Marie de regels niet heeft nageleefd, mag ze niet meer gaan voetballen in het weekend."

Vragen die de begeleider kan stellen:

- Wat vind je van deze straf?
- Is het terecht?
- Is er ruimte voor reactie?
- Is er een open gesprek geweest?
- Zijn er argumenten waarom deze straf gekozen is?

ACHTERGRONDINFORMATIE VOOR DE BEGELEIDER

Tips bij het bepalen van een straf:

- Wanneer: straffen is enkel zinvol als er eerst een open gesprek volgt na de overtreding. Leg de straf uit aan je kind en vertel waarom je deze straf geeft.
- Samen met je kind: het kan een goed idee zijn om de straf op voorhand en samen met je kind te bepalen. Vraag aan je kind: Wat spreken we af als straf als je deze avond toch alcohol drinkt? Wat spreken we af als je vannacht te laat thuiskomt?
- Geen uitzonderingen: maak geen uitzonderingen, want die zorgen voor onduidelijkheid. Zorg ervoor dat de regel en het gevolg van de overtreding altijd gelden.
- Straf met een doel: bedenk dat de straf het doel moet bereiken dat jij ermee nastreeft, namelijk dat je kind stopt met gebruiken of beperkt gebruik bij alcohol (plus-zestien-jarigen). Als je een straf uitzoekt, zorg er dan voor dat de straf te maken heeft met de regel of afspraak.
- Regel niet te snel veranderen: als je merkt dat je kinderen zich niet aan de regels houden, vraag je je misschien af of je de regels niet moet veranderen. Een regel veranderen doe je niet zomaar even. Neem eerst de tijd om erover na te denken, laat het even bezinken en zeg niet ter plekke 'ja'. Stel je nadien rustig open voor overleg.
- Straffen zijn eindig: een straf dient om de jongere te doen nadenken over de gemaakte fout. Jongeren moeten de kans krijgen om jouw vertrouwen terug te winnen. Gedane zaken mogen niet eindeloos tegen de jongere gebruikt worden.
- Belonen is efficiënt: hersenen van jongeren reageren minder op straffen, afkeuring en het krijgen van negatieve feedback dan die van volwassenen. De hersenen van jongeren zijn sterk gericht op het krijgen van stimulans en bevestiging. Ze reageren sterker op positieve signalen en positieve feedback. Daarom is belonen veel efficiënter dan straffen.

KERNBOODSCHAP

Bij het maken van regels en afspraken, bepaal je best ineens wat er gebeurt als de regel of afspraak niet gerespecteerd wordt, zodat je kind het gevolg op voorhand goed kent.

Als de straf niet op voorhand vastlag, let dan op met te snelle, te strenge straffen. Straffen is enkel zinvol als er eerst een open gesprek volgt na de overtreding. Leg de straf uit aan je kind en vertel waarom je straf geeft.

Als er kan worden gediscussieerd over een grens kan je met je kind nieuwe regels en afspraken maken.

Merk het ook op wanneer de zaken goed lopen en je kind zich wel aan de afspraken houdt. Belonen werkt veel beter dan straffen.

HOOFDSTUK 7
FAMILIE



HOOFDSTUK 7
FAMILIE

THEMA	MATERIAAL
Nabespreking van het spel	Productinfo: op vraag van de ouders

UITLEG OPDRACHT

'Je komt samen met enkele familieleden en kennissen. Ze vragen je naar de vorming'

Vragen die de begeleider kan stellen:

- Wat zou je zeggen?
- Wat zou niet in jouw familie of vriendengroep passen?
- Wat neem je zeker mee uit deze sessie?
- Wat heb je gemist?
- Wat ga je nu anders doen?

KERNBOODSCHAP

Bedank de ouders voor hun aanwezigheid.